



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C212CC9D557A7E0558F58780

Владелец: Тахавова Сирина Аскаровна

Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный-образовательный центр» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании  
педсовета ДООЦ  
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю  
Директор ДООЦ  
С.А.Тахавова  
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивного направления  
Спортивные игры «Волейбол »  
на 2024-2025 год  
возрастная категория 9-15 лет  
срок реализации 1 год**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Львов В.В.

Шугурово, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важную роль в организации физического воспитания школьников играет внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы в спортивной секции «Волейбол». Волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе является одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа служит основным документом для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:** занятия в спортивной секции волейбола призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель** – физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

**Задачи:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Образовательные:**

История развития волейбола.

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияния физических упражнений на организм человека.

Гигиена врачебный контроль.

Предупреждение травм и оказания первой помощи.

Овладеть приемами техники и тактики игры.

Освоить простейших тактических комбинаций.

Ознакомить с содержанием и основными правилами игры в волейбол.

**Развивающие:**

Развивать двигательные способности учащихся.

Развивать физические качества учащихся.

Развивать творческую деятельность учащихся.

**Воспитательные**

Воспитывать морально-волевые, эстетические качества;

Воспитать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе, приобщить к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач.

Ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Абельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** в том, что она реализуется на базе общеобразовательного учреждения для всех желающих обучающихся, а не на базе специальной спортивной школы.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 9-15 лет

**Сроки реализации** дополнительной образовательной программы – продолжительность образовательного процесса 1 учебный года

**Условия набора:** Комплектование спортивной секции по волейболу: учащиеся 5,6,7,8,9 классов.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю; в год – 168 часов.

### **Особенности и формы организации образовательного процесса.**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач.

Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки.

Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов.

Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы.

### **Основной формой занятия является спортивная тренировка.**

**Формы** подведения итогов реализации дополнительной программы: соревнования, товарищеские встречи, учёт физической подготовленности учащихся.

### **Ожидаемый результат:**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки учащихся.

К концу обучения в спортивной группе, обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико – тактическими навыками игры в волейбол, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыками инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективным.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы                                                                                                                                                       | Количество<br>часов (всего) | Из них (количество часов) |                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                  |                             | Теоретические<br>занятия  | Практические<br>занятия |
| 1        | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения                                                                                      |                             | 2                         |                         |
| 2        | Правила для ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.                       |                             | 2                         |                         |
| 3        | Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена |                             | 2                         |                         |
| 4        | Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Психологическая подготовка.                                                                                       |                             | 2                         |                         |
| 5        | Техническая подготовка                                                                                                                                                           |                             |                           | 154                     |
| 6        | Правила и организация проведения соревнований. Инструкторская и судейская практика                                                                                               |                             | 4                         |                         |
| 7        | Участие в соревнованиях                                                                                                                                                          |                             |                           | 4                       |
| Итого:   |                                                                                                                                                                                  | 168                         | 12                        | 158                     |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал по теоретической и практической подготовке для групп занимающихся. Поэтому в каждом последующем году теоретический материал углубляется и расширяется, изменяются объемы, интенсивность, средства и методы практических занятий в соответствии с новыми задачами обучения и тренировки.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Состояние и развитие волейбола

Сведения о строении и функциях организма человека

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Нагрузка и отдых

Правила соревнований, их организация и проведение

Основы техники и тактики игры в волейбол

Оборудование и инвентарь

Установка игрокам перед игрой

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных Двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка перекидывающаяся, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика через планку (веревочку)).

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки различных положений, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 15 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину; с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-15 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет) .

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену» «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень» Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

**Специальная физическая подготовка (СФП)**Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения -приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о ступу и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и

второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного

мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заклучительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Техника нападения**

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи; передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении

передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6- 3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания -с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую. И левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

## **Техника защиты**

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в

зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4;

игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача- прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преимственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

## **Календарное учебно-тематическое планирование**

| <b>№<br/>п.п.</b> | <b>Тема занятий</b>                                                                     | <b>Дата<br/>проведения<br/>по плану</b> | <b>Дата<br/>проведения<br/>по факту</b> | <b>Примечания</b> |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| 1                 | Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии и в местах проведения соревнований | 02.10.21                                |                                         | Беседа.           |

|    |                                                                                             |                 |  |                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. История Олимпийского движения | <b>06.10.21</b> |  | Беседа.                                                                                                                                              |
| 3  | Тестирование, контрольные нормативы                                                         | <b>07.10.21</b> |  | Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок в длину с места (см), челночный бег.                                                               |
| 4  | Общая физическая подготовка                                                                 | <b>09.10.21</b> |  | Развитие общей выносливости, быстроты.                                                                                                               |
| 5  | Специальная физическая подготовка                                                           | <b>13.10.21</b> |  | Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.<br>Упражнения для развития групп мышц, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. |
| 6  | Общая физическая подготовка                                                                 | <b>14.10.21</b> |  | Развитие ловкости, гибкости                                                                                                                          |
| 7  | Специальная физическая подготовка                                                           | <b>16.10.21</b> |  | Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.                                                                                           |
| 8  | Техническая подготовка                                                                      | <b>20.10.21</b> |  | Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху над собой, техники силовой верхней прямой подачи.                                         |
| 9  | Тактическая подготовка                                                                      | <b>21.10.21</b> |  | Выбор места для выполнения второй передачи Учебная игра.                                                                                             |
| 10 | Общая физическая подготовка                                                                 | <b>23.10.21</b> |  | Развитие силовых способностей и общей выносливости ,гибкости. Тактические действия.                                                                  |
| 11 | Специальная физическая подготовка                                                           | <b>27.10.21</b> |  | Упражнения для развития качеств при выполнении подач. Тактическая подготовка.                                                                        |

|    |                             |          |  |                                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------|----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             |          |  | Передачи.                                                                                                                                                        |
| 12 | Техническая подготовка      | 28.10.21 |  | Развитие общей выносливости. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками назад (за голову),                                                       |
| 13 | Тактическая подготовка      | 30.10.21 |  | Развитие прыгучести. Выбор места для выполнения второй передачи сверху.                                                                                          |
| 14 | Техническая подготовка      | 03.11.21 |  | Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения и в движении, техники верхней прямой, планирующей подач.                  |
| 15 | Тактическая подготовка      | 04.11.21 |  | Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения второй передачи                                                                                  |
| 16 | Общая физическая подготовка | 06.11.21 |  | Развитие общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение передач мяча.. Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара. |
| 17 | Техническая подготовка      | 10.11.21 |  | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, техники верхней прямой,4 планирующей подач.                                                         |
| 18 | Тактическая подготовка      | 11.11.21 |  | Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке, подача на игрока слабо владеющего приёмом подачи).                                |
| 19 | Техническая подготовка      | 13.11.21 |  | Обучение передач мяча двумя руками сверху в прыжке вне и около сетки,                                                                                            |

|    |                                                  |          |  |                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |          |  | совершенствование техники верхней прямой подачи на точность (в правую, левую половину площадки).                                                                                                  |
| 20 | Тактическая подготовка                           | 17.11.21 |  | Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема.                                                                                                           |
| 21 | Общая физическая подготовка                      | 18.11.21 |  | Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.                                                                                                                         |
| 22 | Техническая подготовка                           | 20.11.21 |  | Инструкторская и судейская практика. Обучение передачам мяча двумя руками сверху в прыжке около сетки                                                                                             |
| 23 | Тактическая подготовка                           | 24.11.21 |  | Судейство на учебных играх..                                                                                                                                                                      |
| 24 | Техническая подготовка                           | 25.11.21 |  | Совершенствование техники высоких, средних и низких передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, техники верхней прямой подачи на точность (в правую, левую половину площадки). |
| 25 | Тактическая подготовка                           | 27.11.21 |  | Контрольная игра. Закрепление.                                                                                                                                                                    |
| 26 | Техническая подготовка                           | 01.12.21 |  | Совершенствование техники всех видов передач мяча двумя руками.                                                                                                                                   |
| 27 | Тактическая подготовка                           | 02.12.21 |  | Моральный и волевой облик спортсмена. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками 3 и 4).                                                                 |
| 28 | Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | 04.12.21 |  | Согласно плану мероприятий школы, товарищеские встречи.                                                                                                                                           |
| 29 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание        | 08.12.21 |  | Беседа. Перемещение и стойки.                                                                                                                                                                     |

|    |                                                 |          |  |                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | спортсмена Моральный и волевой облик спортсмена |          |  |                                                                                                                                                                                       |
| 30 | Общая физическая подготовка                     | 09.12.21 |  | Индивидуальные тактические действия. Развитие гибкости, силы                                                                                                                          |
| 31 | Специальная физическая подготовка               | 11.12.21 |  | Развитие ловкости. Акробатика (перекаты на бедро- спину, и на грудь- живот). Совершенствование техники передач. Перемещения и стойки. Падения и перекаты, сочетания с приёмами защиты |
| 32 | Тактическая подготовка                          | 15.12.21 |  | Поточное выполнение технических приемов. Индивидуальные тактические действия в защите                                                                                                 |
| 33 | Общая физическая подготовка                     | 16.12.21 |  | Взаимодействие игроков задней линии. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости                                                                              |
| 34 | Специальная физическая подготовка               | 18.12.21 |  | Взаимодействие игроков задней линии. Развитие прыгучести.                                                                                                                             |
| 35 | Техническая подготовка                          | 22.12.21 |  | Групповые тактические действия. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками в падении, техники нападающего удара из зон 4,3.2.                                         |
| 36 | Интегральная подготовка                         | 23.12.21 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Поточное выполнение технических приёмов.                                                                                         |
| 37 | Тактическая подготовка                          | 25.12.21 |  | Взаимодействие игроков задней линии –(1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.                                                     |
| 38 | Специальная физическая подготовка               | 29.12.21 |  | Взаимодействие игроков задней линии. Развитие                                                                                                                                         |

|    |                             |          |  |                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             |          |  | прыгучести.                                                                                                                                                     |
| 39 | Интегральная подготовка     | 30.12.21 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Переключение в выполнении технических приёмов нападения, защиты.                                           |
| 40 | Общая физическая подготовка | 05.01.22 |  | Взаимодействие игроков задней линии. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости                                                        |
| 41 | Техническая подготовка      | 06.01.22 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара, обучение наблюдательности и ориентировке во время блокировании (перемещения вдоль сетки с имитацией блока) |
| 42 | Интегральная подготовка     | 08.01.22 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Чередование тактических действий в нападении и защите, блокировании.                                       |
| 43 | Тактическая подготовка      | 12.01.22 |  | Взаимодействие игроков передней и задней линии. Чередование тактических действий в нападении и защите, блокировании.                                            |
| 44 | Техническая подготовка      | 13.01.22 |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара со средних передач, техники одиночного блокирования в зоне 3.                                               |
| 45 | Интегральная подготовка     | 15.01.22 |  | Система игры через игрока передней линии. Чередование тактических действий в нападении и блокировании.                                                          |
| 46 | Тактическая подготовка      | 19.01.22 |  | Инструкторская и судейская практика.                                                                                                                            |

|    |                                                                                                                                                             |          |  |                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                             |          |  | Взаимодействие игроков передней и задней линии.                                                                                                                     |
| 47 | Техническая подготовка                                                                                                                                      | 20.01.22 |  | Участие в соревнованиях.                                                                                                                                            |
| 48 | Правила безопасности. Краткие сведения о строении и функциональных системах организма человека, влияние физических упражнений на общее состояние организма. | 22.01.22 |  | Беседа. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                         |
| 49 | Техническая подготовка                                                                                                                                      | 26.01.22 |  | Перемещения и стойки – чередование на мах скорости, сочетание с приёмами нападения.                                                                                 |
| 50 | Общая физическая подготовка                                                                                                                                 | 27.01.22 |  | Тактика передач мяча. Развитие общей выносливости.                                                                                                                  |
| 51 | Техническая подготовка                                                                                                                                      | 29.01.22 |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3 |
| 52 | Тактическая подготовка                                                                                                                                      | 02.02.22 |  | Тактика передач мяча из зоны 3 в зоны 4,2 и из зоны 2 в зоны 3 и 4, прямого нападающего удара с коротких передач (из зон 3 в зону 4).                               |
| 53 | Интегральная подготовки                                                                                                                                     | 03.02.22 |  | Взаимодействие игроков задней линии. Чередование тактических действий в нападении.                                                                                  |
| 54 | Техническая подготовка                                                                                                                                      | 05.02.22 |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3 |
| 55 | Инструкторская и                                                                                                                                            | 09.02.22 |  | Судейство на учебных                                                                                                                                                |

|    |                                                  |          |  |                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | судейская практика                               |          |  | играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.                      |
| 56 | Интегральная подготовка                          | 10.02.22 |  | Взаимодействие игроков задней линии –(1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.                                                    |
| 57 | Инструкторская и судейская практика              | 12.02.22 |  | Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. |
| 58 | Специальная физическая подготовка                | 16.02.22 |  | Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, скорости действий.                                                                                                              |
| 59 | Специальная физическая подготовка                | 17.02.22 |  | Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, скорости действий.                                                                                                              |
| 60 | Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | 19.02.22 |  | Согласно плану мероприятий школы, города, товарищеские встречи.                                                                                                                      |
| 61 | Техническая подготовка                           | 23.02.22 |  | Тактика первых передач. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после приёма подачи, нападающий удар.                                                             |
| 62 | Тактическая подготовка                           | 24.02.22 |  | Развитие прыгучести. Тактика передачи мяча из зоны 4 в зоны 3, 2, прямого нападающего удара с коротких                                                                               |

|    |                                     |          |  |                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |          |  | передач (из зон 2 в эту же зону).                                                                                                                                                    |
| 63 | Тактическая подготовка              | 26.02.22 |  | Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.                                                                                                               |
| 64 | Интегральная подготовка             | 02.03.22 |  | Чередование тактических действий в нападении.                                                                                                                                        |
| 65 | Специальная физическая подготовка   | 03.03.22 |  | Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема и атакующих ударов                                                                            |
| 66 | Тактическая подготовка              | 05.03.22 |  | Чередование тактических действий в нападении. Развитие прыгучести. Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.                                            |
| 67 | Интегральная подготовка             | 09.03.22 |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений.                                                                                                        |
| 68 | Инструкторская и судейская практика | 10.03.22 |  | Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях. |
| 69 | Техническая подготовка              | 12.03.22 |  | Взаимодействие игроков задней линии –(1,6,5) между собой при приёме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий.                                                    |
| 70 | Техническая подготовка              | 16.03.22 |  | Развитие ловкости, координации, скоростносиловых качеств, гибкости. Техника приёма подач с передачей в зону 2,3,4, нападающий удар.                                                  |
| 71 | Тактическая подготовка              | 17.03.22 |  | Тактика прямого                                                                                                                                                                      |

|    |                                     |          |  |                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |          |  | нападающего удара при выполнении комбинации «крест».                                                                                        |
| 72 | Тестирование, контрольные нормативы | 19.03.22 |  | Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок в длину с места (см), челночный бег.                                                      |
| 73 | Техническая подготовка              | 23.03.22 |  | Тактика прямого нападающего удара при выполнении комбинации «крест». Совершенствование техники группового блокирования, комбинации «крест». |
| 74 | Специальная физическая подготовка   | 24.03.22 |  | Развитие способности к взаимодействию, ориентировке, скорости действий.                                                                     |
| 75 | Общая физическая подготовка         | 26.03.22 |  | Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости                                                                         |
| 76 | Тактическая подготовка              | 30.03.22 |  | Совершенствование системы игры в защите «углом вперед» и вариантов блокирования, страховка нападающих игроков.                              |
| 77 | Тактическая подготовка              | 31.03.22 |  | Совершенствование системы игры в защите «углом вперед» и вариантов блокирования, страховка блокирующих игроков.                             |
| 78 | Специальная физическая подготовка   | 02.04.22 |  | Развитие быстроты двигательной реакции, взрывной и быстрой силы.                                                                            |
| 79 | Техническая подготовка              | 06.04.22 |  | Совершенствование ранее изученных комбинаций                                                                                                |
| 80 | Тактическая подготовка              | 07.04.22 |  | Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих                                                                 |
| 81 | Интегральная подготовка             | 09.04.22 |  | Чередование тактических действий в защите.                                                                                                  |

|    |                                                             |          |  |                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 82 | Тактическая подготовка                                      | 13.04.22 |  | Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих                                                                                         |
| 83 | Техническая подготовка                                      | 14.04.22 |  | Подготовительные игры с различными заданиями. Совершенствование ранее изученных комбинаций                                                                          |
| 84 | Тактическая подготовка                                      | 16.04.22 |  | Развитие игровой выносливости. Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих                                                          |
| 85 | Тестирование, контрольные нормативы                         | 20.04.22 |  | Показатели физической подготовки: бег 30м, прыжок в длину с места (см), челночный бег.                                                                              |
| 86 | Специальная физическая подготовка                           | 21.04.22 |  | Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих                                                                                         |
| 87 | Техническая подготовка                                      | 23.04.22 |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу после перемещений и в падении, техники прямого нападающего удара с переводом влево и вправо из зон 4,2,3 |
| 88 | Тактическая подготовка                                      | 27.04.22 |  | Совершенствование функций игроков во взаимодействии защитников и нападающих                                                                                         |
| 89 | Тактическая подготовка                                      | 28.04.22 |  | Упражнения для развития, необходимых при выполнении нападающего удара.                                                                                              |
| 90 | Техническая подготовка. Тестирование, контрольные испытания | 30.04.22 |  | Подготовительные игры с различными заданиями. Совершенствование ранее изученных комбинаций.                                                                         |

|              |  |          |  |  |
|--------------|--|----------|--|--|
| <b>всего</b> |  | 168 час. |  |  |
|--------------|--|----------|--|--|

## **Метдическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

- 1.Программа «Волейбол» для ДЮСШ, СДЮСШОР. Москва, «Советский спорт», 2003г.
- 2.В.М.Зоциорский. Физические качества спортсмена. «ФиС»,1999 г., Москва3.А.В.Алексеев. Себя преодолеть, «ФиС», 2000г., Москва
- 4.В.М.Волков. Восстановительные процессы в спорте. «ФКиС», 1977г., Москва
5. А. Г. Фурманов «Подготовка волейболистов». Минск 2007г.

Стойка волейбольная – 2 шт

Сетка волейбольная – 1 шт

Мяч волейбольный– 4 шт

Мяч набивной– 6 шт

Скамейка гимнастическая -4 шт

Доска демонстрационная -1 шт

Мяч теннисный- 12 шт

Мяч баскетбольный- 6 шт

Скакалка гимнастическая-12 шт

Мат гимнастический- 6 шт

Секундомер- 1шт.

Сантиметровая лента-1шт.

Спортивный зал-24х18

Раздевалка-2 шт

Набор инвентаря для эстафет

Лист согласования к документу № 8 от 27.01.2025  
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор  
Согласование инициировано: 27.01.2025 08:39

| Лист согласования |               |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО           | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Тахавова С.А. |                   |  Подписано<br>27.01.2025 - 08:39 | -         |